

楊式太極拳

一·教學目的：

太極拳有著巨大的健身價值，可做為健體強身，修心養性的理想選擇，太極拳不僅能健身，還有娛樂作用和精神享受，隨着社會的發展和人們對於自身健康的更加重視，太極拳會得到更廣泛的普及和發展。

二·教學內容：

本學年教授太極基本功，十六式太極拳。